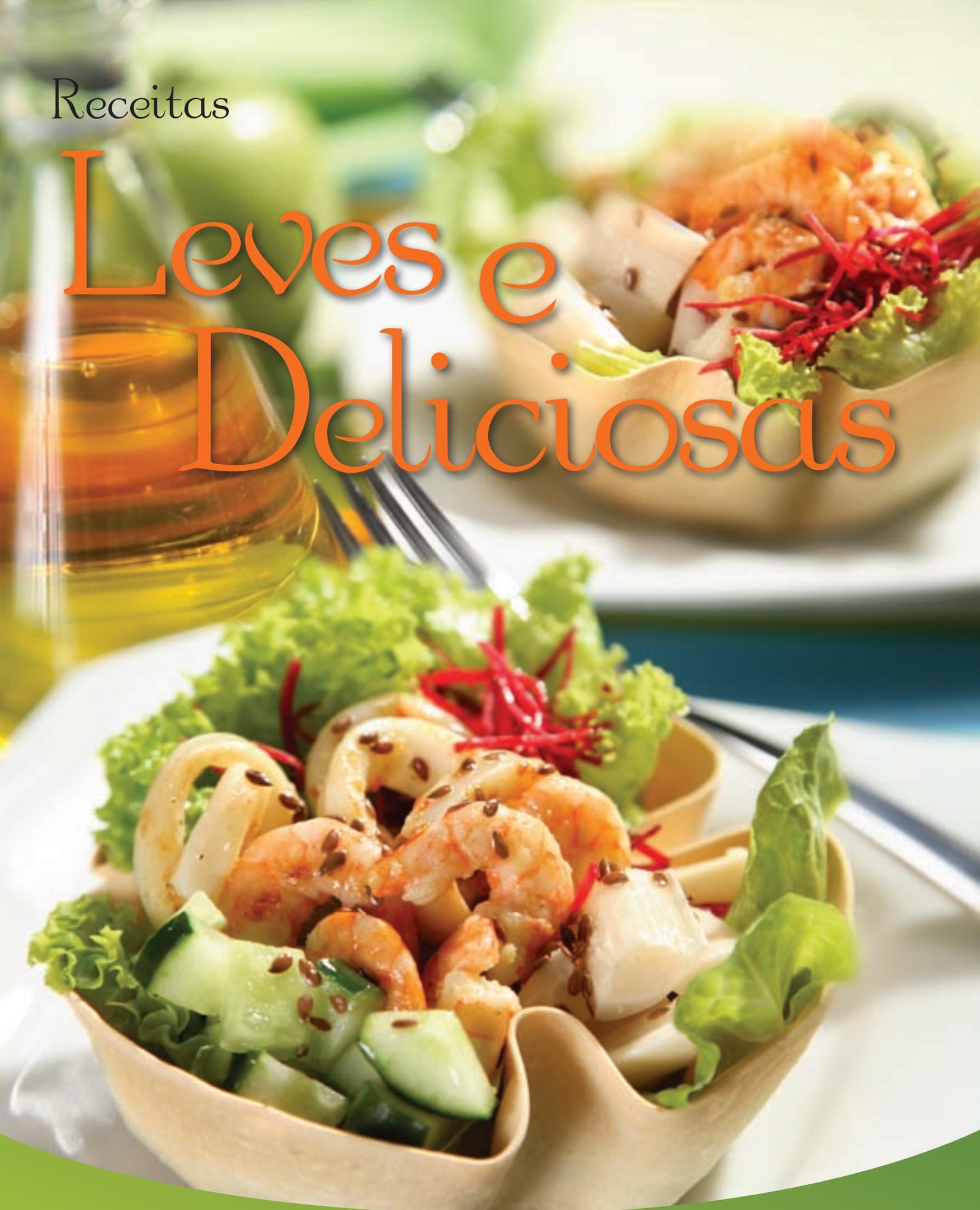


Receitas

# Leves e Deliciosas



Serviço Nestlé ao Consumidor



Good Food, Good Life

# Receitas Leves e Deliciosas

Para termos uma vida saudável, precisamos manter uma alimentação equilibrada, utilizando ingredientes diversificados e naturais. Afinal, quanto mais colorido e variado for seu prato, mais nutritivo e completo ele será.

Particularmente nos dias mais quentes, o maior consumo de frutas, legumes e verduras nos ajudam a manter nosso organismo bem hidratado.

Nessa publicação você encontrará doces, bebidas e pratos salgados saborosos e refrescantes, que contribuirá para um cardápio equilibrado que agradará à toda família.

Aproveite as sugestões e varie seu cardápio com opções leves e deliciosas!



## DOCES

- 3 - Torta de frutas
- 4 - Mousse de abacaxi com hortelã
- 4 - Salada de frutas crocante
- 5 - Sorvete alta estação
- 5 - Taça MOÇA® de frutas
- 6 - Frozen bicolor
- 6 - Cheesecake Romeu e Julieta
- 7 - Gelado de abóbora
- 7 - Carpaccio de melão com maracujá



## BEBIDAS

- 8 - Suco submarino
- 8 - Refresco de erva-cidreira
- 8 - Smoothie de abacaxi
- 9 - Refresco de caju com limão
- 9 - Raspadinha de melancia
- 9 - Refresco colorido



## SALGADOS

- 10 - Salada natural
- 11 - Gaspacho express
- 11 - Legumes ao pesto
- 12 - Macarrão de verão
- 12 - Torta MAGGI® de salpicão
- 13 - Carne com brócolis
- 14 - Peixe com molho de limão
- 14 - Salada com molho cor de rosa
- 15 - Macarrão al burro e sálvia
- 15 - Salmão mediterrâneo



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.



# Torta de frutas

## Ingredientes

### ■ Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- meia lata de Creme de Leite NESTLÉ®
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### ■ Recheio

- 1 lata de Leite MOÇA®
- 2 gemas peneiradas
- meia xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de maisena
- meia lata de Creme de Leite NESTLÉ®
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- meia lata de pêssego em calda, cortados em fatias grossas
- 2 kiwis cortados em fatias
- 3 morangos cortados em fatias

### ■ Cobertura

- meia colher (sopa) de gelatina em pó sem sabor (6g)
- meia xícara (chá) da calda de pêssego

## Modo de preparo

### ■ Massa

Peneire a farinha, faça uma cova no centro e coloque o restante dos ingredientes. Misture a massa com as pontas dos dedos até que solte das mãos. Embale em filme plástico e deixe descansar por cerca de 30 minutos. Abra a massa com o auxílio de um rolo de macarrão, forre o fundo e os lados de uma forma de aro removível (25cm de diâmetro), fure o fundo com um garfo e asse em forno alto (220°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Enquanto isso, prepare o recheio.

### ■ Recheio

Em uma panela, misture o Leite MOÇA com as gemas, o leite e a maisena e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até obter um creme liso e consistente. Apague o fogo, junte o Creme de Leite e as raspas de limão e deixe esfriar. Recheie a massa com este creme, decore com as frutas e reserve.

### ■ Cobertura

Em uma tigela pequena, junte à gelatina três colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria até dissolver. Retire do fogo, espere esfriar um pouco e junte com a calda de pêssego. Coloque a tigela com a cobertura dentro de uma tigela grande com gelo e água, como se fosse um banho-maria. Vá mexendo delicadamente até ficar com consistência de geléia mole e espalhe cuidadosamente sobre a torta, formando uma camada brilhante. Leve à geladeira até o momento de servir.

**Rendimento: 16 porções**

### ■ Dicas

- Se desejar, prepare esta receita em forminhas individuais (8 unidades).
- Se quiser, varie as frutas desta torta. Utilize as frutas da época, de sua região ou frutas secas, como o damasco.
- Se preferir, substitua o leite pela mesma quantidade de vinho branco seco.
- A massa deve descansar para que fique mais fácil de abrir.
- Para que a massa não estufe durante o cozimento, fure-a com um garfo e cubra com grãos de feijão cru antes de assar.
- É necessário que a cobertura esteja em consistência de geléia, para que não umedeça a massa e para poder cobrir bem as frutas.

# Mousse de abacaxi com hortelã



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Ricardo de Vicq

## Ingredientes

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)
- 1 garrafa de suco de abacaxi concentrado (500ml)
- 15 folhas de hortelã
- 1 lata de Leite MOÇA®
- 3 claras
- 3 colheres (sopa) de açúcar



## Modo de preparo

Em uma tigela, junte à gelatina cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, até dissolver para derreter. Em um liquidificador, bata o suco com a hortelã, o Leite MOÇA e a gelatina dissolvida até ficar homogêneo. Em uma batedeira, bata as claras em neve com o açúcar e incorpore delicadamente ao creme de hortelã. Distribua em taças e leve à geladeira por cerca de 4 horas. Sirva a seguir.

**Rendimento: 12 porções**



# Salada de frutas crocante



## Faz bem saber

*Consuma salada de frutas como sobremesa, no café-da-manhã ou no lanche. É uma opção refrescante e saudável!*

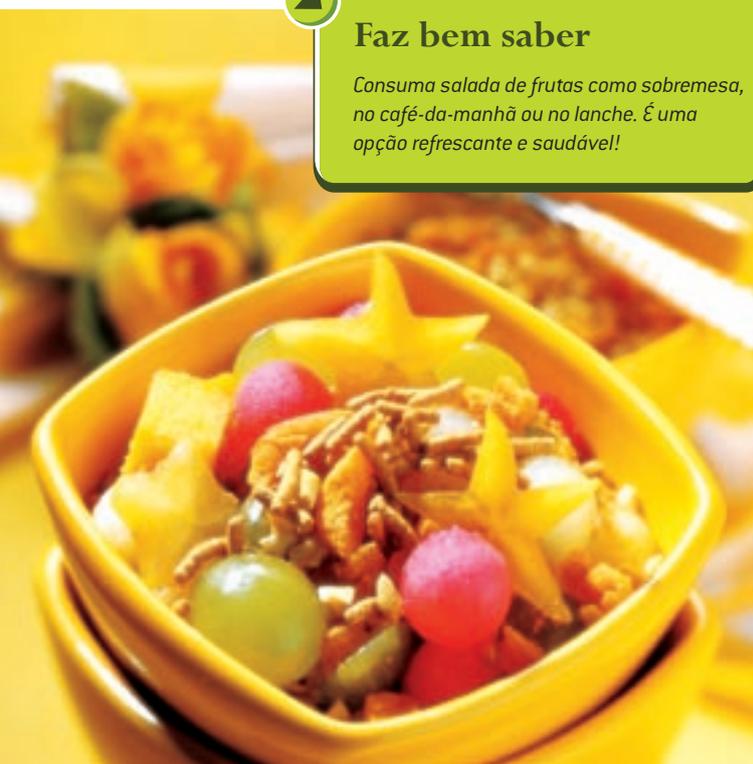


Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Fibra Mais
- meia xícara (chá) de castanhas-de-caju
- meia xícara (chá) de damascos secos
- meio melão médio
- 500g de melancia
- 1 cacho médio de uva Itália
- 2 mangas picadas
- 1 carambola em fatias para decorar



## Modo de preparo

Em um liquidificador, triture rapidamente o Fibra Mais até formar uma farofa grossa. Pique as castanhas-de-caju e os damascos, misture à farofa e reserve. Com um boleador, faça bolinhas de melão e melancia. Reserve. Corte as uvas ao meio e misture com o melão, a melancia e a manga. Coloque em uma saladeira decorada com a carambola. Distribua a farofa sobre a salada no momento de servir.

**Rendimento: 8 porções**

## ■ Dica

- Caso não tenha boleador, corte as frutas em cubinhos.

# Sorvete alta estação

## Ingredientes

- 1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®
- 1 manga picada
- 3 cenouras picadas
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 polpa de frutas vermelhas congelada (100g)

## Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o Creme de Leite com a manga, a cenoura e duas colheres (sopa) de açúcar. Cubra com filme plástico e leve ao freezer por cerca de 4 horas. Retire, bata novamente no liquidificador e volte ao freezer por cerca de 12 horas ou até endurecer.

Faça a calda: em uma panela, coloque a polpa congelada com o açúcar restante, leve ao fogo e espere derreter. Após fervura, cozinhe por cerca de 2 minutos. Retire do fogo e sirva gelada sobre o sorvete.

**Rendimento: 8 porções**



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Ricardo de Vica

# Taça Moça de frutas

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de sagu
- 1 lata de Leite MOÇA®
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 2 kiwis picados
- 1 manga pequena picada
- 2 goiabas vermelhas picadas



## Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe o sagu em água fervente até que esteja transparente. Escorra e passe pela água fria. Coloque em uma tigela, junte o Leite MOÇA e o leite de coco e leve à geladeira até o momento de servir. Misture as frutas, distribua em taças, cubra com o sagu e sirva a seguir.

**Rendimento: 8 porções**

### Faz bem saber

A inclusão de frutas na alimentação diária é importante, pois são ricas em vitaminas, minerais, fibras e água. A combinação de frutas com Leite MOÇA® é uma sobremesa perfeita para dias especiais.

# Frozen bicolor



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

## Ingredientes

- 2 potes de Iogurte Natural NESTLÉ®
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®
- 3 colheres (sopa) de Chocolate em Pó DOIS FRADES®

## Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o Iogurte com o açúcar e o Creme de Leite. Passe para um recipiente refratário e leve ao freezer, coberto com filme plástico, por cerca de 6 horas. Retire do freezer na metade do tempo e bata novamente no liquidificador. Volte metade do frozen ao recipiente refratário e bata a outra metade com o Chocolate em Pó. Despeje delicadamente sobre o frozen de Iogurte e volte ao freezer. Sirva o frozen de Iogurte com o frozen de Chocolate em taças.

**Rendimento: 8 porções**

# Cheesecake Romeu e Julieta



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Reinaldo Mandacaru

## Ingredientes

- **Massa**
  - 1 pacote de Biscoito Aveia e Mel NESTLÉ®
  - 100g de manteiga
- **Recheio**
  - 4 ovos
  - 250g de ricota
  - 1 copo de Requeijão Cremoso NESTLÉ®
  - meia xícara (chá) de açúcar
  - 1 colher (chá) de essência de baunilha
  - 1 colher (chá) de raspas da casca de limão
- **Cobertura**
  - 1 xícara (chá) de goiabada picada (200g)

## Modo de preparo

### ■ Massa

Em um liquidificador, bata o Biscoito, aos poucos, até formar uma farofa. Retire do liquidificador, junte a manteiga e misture bem. Forre o fundo de uma forma de aro removível (25cm de diâmetro) e reserve.

### ■ Recheio

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes e coloque sobre a massa da torta reservada. Asse em forno baixo (150°C), preaquecido, por cerca de 60 minutos ou até que fique firme. Deixe esfriar e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

### ■ Cobertura

Em uma panela, misture a goiabada com cinco colheres (sopa) de água, leve ao fogo até dissolver e reserve. Espalhe a cobertura sobre o cheesecake antes de servir.

**Rendimento: 16 porções**

### Faz bem saber

A ricota é um tipo de queijo elaborado a partir do soro do leite, com baixo teor de gordura e sabor suave, sendo uma boa alternativa para o preparo de receitas saudáveis.

# Gelado de abóbora

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Meca



## Ingredientes

### ■ Gelado

- meio quilo de abóbora picada
- 3 cravos-da-índia
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g)
- 1 lata de Leite MOÇA® Light

### ■ Calda

- 1 xícara (chá) de abóbora em cubinhos
- meia xícara (chá) de açúcar

## Modo de preparo

### ■ Gelado

Em uma panela, cozinhe a abóbora com os cravos, a canela e uma xícara (chá) de água, até ficar macia. Retire do fogo, despreze os cravos e a canela e espere esfriar. Enquanto isso, em uma tigela, junte à gelatina cinco colheres (sopa) de água e leve ao fogo, em banho-maria, até dissolver. Em um liquidificador, bata a abóbora com o Leite MOÇA e a gelatina dissolvida, até ficar homogêneo. Despeje em taças e leve à geladeira por cerca de 4 horas.

### ■ Calda

Em uma panela, coloque a abóbora e leve ao fogo por cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando. Junte o açúcar e meia xícara (chá) de água e deixe ferver, até encorpar. Retire do fogo e deixe esfriar. Espalhe sobre o gelado de abóbora e sirva a seguir.

**Rendimento: 12 porções**

# Carpaccio de melão com maracujá



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

## Ingredientes

- meio melão
- 1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®
- 2 colheres (sopa) de polpa de maracujá
- 2 colheres (sopa) de açúcar

## Modo de preparo

Corte o melão em fatias. Retire a casca e as sementes e com um descascador de legumes corte a fruta em finas lâminas. Espalhe as lâminas em um prato e reserve na geladeira. Passe a polpa de maracujá por uma peneira e reserve as sementes. Em uma tigela, misture a polpa de maracujá com o Creme de Leite e o açúcar, coloque em uma molheira e leve à geladeira. No momento de servir, cubra as lâminas de melão com o creme de maracujá e decore com as sementes.

**Rendimento: 8 porções**



### ■ Dicas

- Você também pode utilizar a lâmina de fatiar do ralador de legumes para fazer o carpaccio.
- Se desejar, substitua o açúcar por uma envelope de adoçante em pó ou duas colheres (sopa) de adoçante granular.
- Se desejar, substitua a polpa de maracujá por 3 colheres (sopa) de suco de maracujá concentrado.

### Faz bem saber

Rico em água, e com sabor suave e refrescante, o melão é uma fruta ideal para refrescos e sobremesas leves.



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

# Suco submarino



## Ingredientes

- 1 maracujá
- 2 xícaras (chá) de água de coco gelada
- 2 Picolés LA FRUTTA® Uva

## Modo de preparo

Em um liquidificador, bata ligeiramente a polpa do maracujá com as sementes e a água de coco. Passe por uma peneira, despeje em copos baixos e coloque o Picolé. Sirva a seguir.

**Rendimento: 2 porções**



## Faz bem saber

*Hidratar-se é uma das principais dicas para enfrentar o ano todo com saúde. No verão, inclua sorvetes e frutas no preparo de bebidas para o lanche ou para um aperitivo.*

# Refresco de erva-cidreira

## Ingredientes

- 2 xícaras (de chá) de erva-cidreira fresca picada
- 1 lata de Leite MOÇA®
- 1 forma de gelo

## Modo de preparo

Em uma panela, ferva a erva-cidreira em três xícaras (chá) de água por cerca de 2 minutos e deixe esfriar. Em um liquidificador, bata o chá com o Leite MOÇA por cerca de 1 minuto, até ficar homogêneo. Passe por uma peneira e sirva com os cubos de gelo.

**Rendimento: 6 porções**



# Smoothie de abacaxi

## Ingredientes

- 2 bolas de Sorvete LA FRUTTA®  
Abacaxi com Hortelã
- meia colher (chá) de gengibre ralado
- meia colher (chá) de semente de linhaça

## Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o Sorvete com o gengibre e meia xícara (chá) de água gelada. Misture as sementes de linhaça e sirva em copos altos.

**Rendimento: 2 porções**



## Faz bem saber

*A semente de linhaça é originária da planta que produz o tecido linho. Ela tem grande quantidade de óleos ômega 3 e ômega 6, conhecidos por ajudar a prevenir problemas cardiovasculares.*



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

## Refresco de caju com limão



### Ingredientes

2 bolas de sorvete  
LA FRUTTA® Limão  
meia xícara (chá) de suco  
de caju concentrado

### Modo de preparo

Em um liquidificador, bata o Sorvete com o suco e meia xícara (chá) de água. Sirva a seguir.

**Rendimento: 3 porções**

## Raspadinha de melancia

### Ingredientes

1 maço de hortelã (apenas folhas)  
1 lata de Leite MOÇA® Light  
meia melancia pequena (5kg)

### Modo de preparo

Em uma panela, aqueça duas xícaras (chá) de água e ferva a hortelã por cerca de 3 minutos, com a panela tampada. Coloque o chá em um liquidificador e bata com metade do Leite MOÇA. Despeje em formas de gelo e leve ao freezer por cerca

de 2 horas ou até congelar. No liquidificador, bata a melancia até desmanchar. Passe por uma peneira e despeje em formas de gelo. Leve ao freezer por cerca de 2 horas ou até congelar. Retire os cubos de gelo de melancia e de hortelã do freezer e bata-os separadamente no liquidificador, utilizando o modo pulsar. Distribua os cubos de gelo de melancia triturados em copos altos e cubra com os cubos triturados de hortelã. Despeje Leite MOÇA restante sobre as raspadinhas e sirva.

**Rendimento: 8 porções**



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

## Refresco colorido

### Ingredientes

1 polpa de pitanga congelada (100g)  
2 bolas de Sorvete LA FRUTTA®  
Maracujá  
groselha para decorar

### Modo de preparo

Em um liquidificador, bata a polpa com o Sorvete e uma xícara e meia (chá) de água. Sirva em copos altos decorados com a groselha.

**Rendimento: 3 porções**



# Salada

## natural



### Ingredientes

- 6 discos individuais de pizza
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 200g de camarões médios limpos
- 100g de lula em anéis
- 1 stick de Meu Segredo MAGGI®
- meio maço de alface crespa
- meio maço de alface romana
- 1 beterraba ralada
- meio vidro de palmito em conserva, em cubos
- 2 pepinos japoneses em cubos
- meia colher (sopa) de Fondor MAGGI®
- meia colher (sopa) de sementes de linhaça

### Modo de preparo

Em um recipiente refratário pequeno e fundo (14cm de diâmetro), disponha cada disco de pizza. Coloque uma porção de grãos de feijão crus sobre as massas e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até a massa ficar seca e firme. Retire do forno, espere esfriar e desenforme. Reserve. Em uma frigideira grande, aqueça uma colher (sopa) de azeite. Junte os camarões e as lulas e polvilhe o Meu Segredo MAGGI. Deixe dourar levemente e reserve. Distribua as folhas de alface rasgadas, a beterraba, o palmito e o pepino dentro das massas assadas. Regue com o restante do azeite misturado com o Fondor MAGGI. Coloque por cima os frutos do mar, polvilhe as sementes de linhaça e sirva.

**Rendimento: 6 porções**

### ■ Dicas

- Se desejar, substitua as lulas por 150g de atum fresco em cubos ou por 1 lata de atum em conserva (neste caso não é necessário levar ao fogo).
- Os grãos de feijão crus fazem peso sobre a massa, ajudando a deixá-la com formato de cesta.

### Faz bem saber

*Se desejar, substitua a massa de pizza por massa folhada ou sirva a salada em uma saladeira acompanhada por torradas de pão sírio. Assim você mantém o equilíbrio de nutrientes desta salada, que equivale a uma refeição para o verão!*





Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

# Gaspacho

## express



### Ingredientes

- 1 envelope de MAGGI® Meu Instante Frango, Batata e alho poró
- 2 tomates picados sem sementes
- 2 colheres (sopa) de pepino em cubos

### Modo de preparo

Dissolva o conteúdo do envelope de MAGGI Meu Instante em duas xícaras (chá) de água gelada. Despeje em um liquidificador e junte o tomate. Bata até ficar homogêneo. Sirva decorado com os cubos de pepino.

**Rendimento: 2 porções**

### ■ Dica

- Se desejar, bata os pepinos com o restante dos ingredientes e decore o Gaspacho com cubinhos de pão torrados.

### Faz bem saber

*O Gaspacho é uma sopa fria tradicional da Espanha, muito apreciada em países tropicais durante o verão. Tradicionalmente a sopa é preparada com pimentão vermelho, pão amanhecido e alho. No entanto, sofre variações de ingredientes dependendo da região espanhola.*

# Legumes

## ao pesto

### Ingredientes

#### ■ Legumes

- 1 abobrinha em rodela
- 2 tomates em rodela
- 1 berinjela em rodela

#### ■ Molho

- 2 xícaras (chá) de folhas de manjericão
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- meia xícara (chá) de nozes picadas
- 1 caixinha de Creme de Leite NESTLÉ®
- 1 pitada de sal

#### ■ Dica

- Se desejar, adicione fatias de mussarela de búfala aos legumes.

### Modo de preparo

#### ■ Legumes

Em uma grelha, doure os legumes. Faça camadas com as rodela de berinjela, de abobrinha e de tomate. Reserve.

#### ■ Molho

Em um processador de alimentos, bata o manjericão com o alho, o azeite, as nozes, o Creme de Leite e o sal. Sirva com os legumes.

**Rendimento: 8 porções**

Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.



### Faz bem saber

*A base deste molho servido com os legumes é o 'pesto', clássico molho de manjericão originário de Gênova, na Itália. O nome vem do verbo "pestare", que significa amassar, esmagar.*

# Macarrão de verão



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

## Ingredientes

### ■ Molho

meio quilo de peixe de carne firme  
cortado em cubos (badejo, cação,  
bacalhau fresco etc.)

suco de meio limão

1 pitada de pimenta calabresa seca

2 colheres (sopa) de azeite

2 dentes de alho picados

1 abobrinha média cortada em palitos finos

1 cenoura média cortada em palitos finos

2 tabletes de Caldo MAGGI® de Legumes

### ■ Massa

250g de macarrão tipo talharin ou espaguete

1 colher (sopa) de sal

1 fio de azeite

## Modo de preparo

Tempere o peixe com suco de limão e a pimenta. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho. Junte o peixe e deixe dourar, mexendo delicadamente.

Acrescente a abobrinha e a cenoura, o Caldo MAGGI esfarelado e meia xícara (chá) de água e deixe cozinhar até os legumes ficarem levemente macios.

Enquanto isso, ferva dois litros e meio de água com o sal e o azeite e cozinhe o macarrão. Quando estiver “al dente”, escorra e coloque em uma travessa.

Despeje o molho e misture para incorporá-lo. Sirva a seguir.

**Rendimento: 5 porções**



# Torta Maggi de salpicão



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

## Ingredientes

### ■ Massa

1 pacote de Biscoito Água e Sal TOSTINES®

100g de manteiga em temperatura ambiente

### ■ Recheio

2 latas de atum em conserva

1 cenoura ralada

1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®

1 stick de Meu Segredo MAGGI®

meia xícara (chá) de salsão picado

alface picada para decorar

## Modo de preparo

### ■ Massa

Em um liquidificador, bata o Biscoito, até formar uma farofa. Misture bem a manteiga e forre o fundo de uma forma de aro removível (24 cm de diâmetro). Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos. Reserve.

### ■ Recheio

Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Cubra a massa e leve à geladeira por cerca de 2 horas. Decore com a alface picada e sirva.

**Rendimento: 12 porções**

## Faz bem saber

Nos dias mais quentes, nosso corpo pede refeições que favoreçam a digestão. São indicados alimentos frescos e naturais, como saladas, frutas e carnes magras, como de aves e peixes.





Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

# Carne com brócolis

## Ingredientes

- 1 peça de lagarto (1,5kg)
- 1 colher e meia (sopa) de Gril MAGGI®
- 1 xícara (chá) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 dentes de alho fatiados
- 1 maço de brócolis picado

## Modo de preparo

Em uma tigela, tempere a carne com o Gril MAGGI e o vinagre. Deixe tomar gosto por cerca de 20 minutos. Em uma panela de pressão, aqueça metade do óleo e doure a carne. Despeje o líquido do tempero na panela de pressão, junte um litro e meio de água e tampe a panela. Espere ferver e cozinhe por cerca de 1 hora. Desligue e espere sair a pressão. Retire a carne da panela e deixe o caldo ferver até reduzir de volume e ficar mais espesso e encorpado (cerca de 20 minutos). Fatie a carne e reserve. Em uma frigideira, aqueça o restante do óleo e doure o alho. Em uma panela com água fervente, mergulhe os brócolis rapidamente. Retire-os da água. Em um recipiente refratário, coloque fatias da carne e cubra com o alho, os brócolis e o molho. Repita as camadas e leve a geladeira por cerca de 2 horas. Sirva gelado com rodela de pão.



### Faz bem saber

*Pouco calóricos e com alto teor de fibras, os brócolis são também ricos em vitaminas A e C e minerais.*

**Rendimento: 16 porções**



# Peixe com molho de limão



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/Éric B.

## Faz bem saber

Os peixes são ótimas opções para um almoço leve, para quem quer manter a forma e o bem-estar. Nesta receita prática, os legumes ganham requinte de acompanhamento.

## Ingredientes

meio quilo de filés de pescada  
1 envelope de Tempero e Sabor MAGGI® - Aves, Peixes e Arroz  
sal a gosto  
1 cenoura cortada em rodela fina  
50g de ervilhas-tortas  
azeite para untar

### ■ Molho

meia colher (sopa) de margarina light  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
1 xícara e meia (chá) de leite desnatado  
1 colher (chá) de sal  
3 colheres (sopa) de suco de limão  
1 caixinha de Creme de Leite Light NESTLÉ®

## Modo de preparo

Em uma tigela, coloque os filés de pescada, tempere-os com Tempero e Sabor MAGGI e sal e deixe tomar gosto por alguns minutos. Corte pedaços de papel-manteiga ou de papel de alumínio e unte com azeite. Em cada pedaço de papel, coloque um filé, rodela de cenoura e ervilhas-tortas. Feche, formando um envelope e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos.

### ■ Molho

Em uma panela, aqueça a margarina e doure a farinha de trigo. Junte o leite e misture bem, até engrossar. Misture o sal e o suco de limão. Desligue o fogo e misture o Creme de Leite até ficar homogêneo. Sirva sobre os filés de peixe.

**Rendimento: 6 porções**



# Salada com molho cor de rosa



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Luiz Fernando Macian

## Ingredientes

### ■ Salada

meio pé de alface picado  
1 cenoura cortada em rodela  
1 pepino cortado em rodela  
1 beterraba pequena ralada

### ■ Molho

1 pote de Iogurte Natural NESTLÉ®  
meia colher (chá) de Fondor MAGGI®  
1 colher (sopa) de catchup  
meia xícara (chá) de croûtons

## Modo de preparo

Em uma taça grande ou travessa, coloque em camadas a alface picada, as rodela de cenoura, as rodela de pepino e a beterraba ralada. Reserve. Misture bem os ingredientes do molho e espalhe sobre a salada. Decore com croûtons. Sirva a salada gelada.

**Rendimento: 5 porções**

### ■ Dica

■ Croûtons são pequenos cubos de pão torrados.

# Macarrão al burro e sálvia



## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de sal
- 1 pacote de espaguete (500g)
- 2 colheres (sopa) de sálvia desidratada
- meia xícara (chá) de vinho branco seco
- 2 colheres (sopa) de Fondor MAGGI®
- 100g de manteiga

## Modo de preparo

Em uma panela, ferva cinco litros de água com o sal e cozinhe o macarrão. À parte, misture a sálvia com o vinho e o Fondor MAGGI. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga e coloque a mistura de sálvia. Reserve. Assim que o macarrão estiver “al dente”, escorra a água e misture-o à manteiga, com cuidado para que o tempero envolva toda a massa. Sirva a seguir.

## ■ Dicas

- O termo “burro” significa manteiga, em italiano.
- Se desejar, decore com salsa picada ou com pimenta do reino triturada grossa.
- Folhas frescas de sálvia também podem ser utilizadas, mas com moderação, pois o sabor fica mais acentuado
- Se preferir, substitua a sálvia por salsa ou alecrim.



**Rendimento: 6 porções**

# Salmão mediterrâneo

## Ingredientes

- 1kg de salmão em uma peça só
- 1 colher (sopa) de Fondor MAGGI®
- suco de 1 limão

## ■ Molho

- 1 lata de Creme de Leite NESTLÉ®
- 2 gemas
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 colher (chá) de Fondor MAGGI®
- 2 colheres (sopa) de alcaparras

## Modo de preparo

Corte o salmão ao meio e novamente, em três, formando seis retângulos. Tempere com Fondor MAGGI e suco de limão e deixe descansar por cerca de 10 minutos. Embrulhe cada pedaço em papel de alumínio, coloque em um recipiente refratário e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos.

## ■ Molho

Em uma panela, misture o Creme de Leite com as gemas, o suco de limão, a salsa, o Fondor MAGGI e as alcaparras e leve ao fogo baixo sem deixar ferver. Cubra os filés de salmão com o molho e sirva.

**Rendimento: 6 porções**

## ■ Dica

- Se desejar, substitua o salmão por linguado.



Foto: Serviço Nestlé ao Consumidor/ Peter Michael

## FAZ BEM SABER



Bem-estar é aquela sensação gostosa de simplesmente estar bem ou de estar com quem se gosta. Para proporcionar o que há de mais gostoso à mesa e tornar inesquecíveis os seus bons momentos, o Serviço Nestlé ao Consumidor presenteia você com receitas muito saborosas e de fácil preparo.

A missão do Serviço Nestlé ao Consumidor é atender e orientar consumidores e público em geral sobre alimentação e nutrição.

Se você desejar mais informações sobre produtos Nestlé, entre em contato conosco:  
Caixa Postal: 21144 – CEP 04602-970;  
telefone: 0800-7702458;  
e-mail: falecom@nestle.com.br.  
Visite nosso site: [www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br)